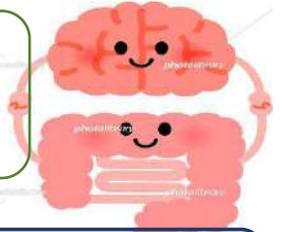


4月に入りポカポカとした陽気に包まれる、そんな気持ちのいい季節になってきました。段々と外出もできるようになってきましたのでウォーキングしながら適度に太陽の陽を浴びてビタミンDを生成させましょう。

## 腸は第二の脳といわれています



「腸」は消化、吸収、排泄、免疫等の役割がありますが、もう一つ重要な働きが**脳との連携**です。腸の神経細胞は約1億で体の臓器の中で、**脳に次いで2番目の多さ**なのです。

緊張すると下痢したり、ストレスが溜まると便秘になったりした経験はありませんか？これは脳と腸が自律神経やホルモン等を介して関連しあっている為だといわれます。

### ★幸せホルモン、セロトニン★

幸せを感じる時に脳から分泌される神経伝達物質の一つがセロトニンです。セロトニンが不足すると鬱・身体のだるさ・自律神経が乱れてしまいます。実はこの**セロトニンは90%以上が腸で作られています**。ただし腸内環境が悪いとセロトニンはどんどん減っていくため脳に十分な量が送れない状態になりイライラを引き起こすと考えられています。

それだけ腸を整えることは全身にとって重要ということです。

より良い腸内環境を目指して腸活してみませんか。

## 腸活おすすめ5選

### ●食事

- 納豆、ヨーグルト等の発酵食品
- 海藻類等の水溶性食物繊維
- さつまいも、きのこ等の不溶性食物繊維
- ゴボウ、たまねぎ、バナナ等のオリゴ糖

### ●運動

ウォーキングや腸腰筋を刺激するエクササイズ

### ●マッサージ

お腹周りを手の平を使って優しくマッサージ

### ●ストレスケア

リラックスできる時間を増やす

### ●生活習慣の改善

不規則な生活や、暴飲暴食、喫煙を控える

沖縄県は大腸がんが多い県です。

大腸がんは喫煙、飲酒、肥満により発生する危険性が高いとされていますので、生活習慣を見直して健康長寿を目指しましょう！

## 今月の行事

### 清明祭（シーミー）

清明は二十四節と呼ばれる旧暦の名称の一つです。

沖縄の賑やかな先祖供養として全国的にも知られるようになってきましたね。

